

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор муниципальной казённой общеобразовательной
организации Гвардейская средняя общеобразовательная школа
муниципального образования Дубенский район
Попова О.П.

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся 7-11 лет
на 2024-2025 учебный год
МКОО Гвардейская СОШ МО Дубенский район**

День	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. ККАЛ	Номер рецептуры или технологичес кой карты	
			белки	жиры	углеводы			
1 день	ЗАВТРАК						1 день	
	Каша вязкая молочная овсяная	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброт с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		534	17,500	19,900	61,400	493,800	
	ОБЕД							
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский"	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		760	27,840	11,740	88,060	705,000	
	Всего день:			45,340	31,640	149,460	1198,800	
2 день	ЗАВТРАК						2 день	
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,000	11,550	35,500	343,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		200	26,600	12,430	62,780	473,800	
	ОБЕД							
	Салат из свёклы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп гороховый на м/б	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Печень по-строгановски	г	100	16,600	8,000	9,300	176,000	359/40
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из изюма	г	200	0,800	0,010	30,000	120,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		760	39,380	26,010	113,460	841,700	
	Всего день:		960	65,980	38,440	176,240	1315,500	
3 день	ЗАВТРАК						3 день	
	Каша рисовая вязкая	г	180	2,700	3,600	28,300	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Груша	г	112	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:		522	8,060	14,580	62,810	475,010	
	ОБЕД							
	Салат витаминный	г	60	1,000	3,000	3,000	44,000	2
	Суп с крупой (гречневый) на м/б	г	200	11,400	7,600	7,840	106,300	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15,000	13,000	5,000	202,000	326
	Макароны отварные	г	150	5,550	4,950	29,550	184,500	256
	Сок яблочный	г	205	1,000	0,200	20,200	86,000	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		765	37,430	29,690	86,070	729,500	
	Всего день:			45,490	44,270	148,880	1204,510	

4 день	ЗАВТРАК							4 день
Огурец свежий	г	60	0,400	0,060	1,140	6,600	148	
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465	
Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82	
Итого завтрак:		780	18,600	23,340	36,320	442,200		
ОБЕД								
Винегрет с растительным маслом	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47	
Суп картофельный с рыбой	г	200	9,000	8,000	10,000	110,000	119	
Плов из отварной птицы	г	240	14,760	10,000	30,000	352,500	406	
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:		750	28,840	22,640	84,580	706,000		
Всего день:			28,840	22,640	84,580	706,000		
5 день	ЗАВТРАК							5 день
Макароны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259	
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457	
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82	
Итого завтрак:		514	12,150	9,680	55,880	470,400		
ОБЕД								
Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000	42	
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,830	8,000	10,650	120,000	95	
Рыба, запечённая под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312	
Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377	
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:		800	26,510	25,450	74,380	705,700		
Всего день:			38,660	35,130	130,260	1176,100		
6 день	ЗАВТРАК							6 день
Каша "Дружба"	г	180,00	5,000	6,000	24,100	230,000	260	
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465	
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Сыр	г	15	3,500	4,400	0,000	53,700	54-1з	
Груша	г	112	0,400	0,300	10,300	47,000	82	
Итого завтрак:		537	13,200	13,780	58,280	471,100		
ОБЕД								
Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0,600	3,100	1,800	44,000	18	
Рассольник "Ленинградский"	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134	
Гуляш из говядины	г	100	16,900	16,000	4,000	232,000	54-2м	
Каша гречневая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202	
Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:		760	36,230	34,320	83,580	802,700		
Всего день:			49,430	48,100	141,860	1273,800		
7 день	ЗАВТРАК							7 день
Запеканка творожная со стужённым молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279	
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457	
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82	
Итого завтрак:		514	27,390	14,330	63,080	491,400		
ОБЕД								
Салат из свёклы с солёным огурцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31	
Уха с крупой	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000	121	
Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372	
Разу из овощей	г	150	2,800	6,140	21,000	127,500	177	
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:		750	31,780	29,280	81,480	714,200		
Всего день:			59,170	43,610	144,560	1205,600		

8 день	ЗАВТРАК							8 день
Кукуруза консервированная	г	60	1,700	2,100	21,000	40,000	157	
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268	
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Мандарин	г	136	0,800	0,200	7,500	38,000	82	
Итого завтрак:		566	20,300	25,780	55,780	470,400		
ОБЕД								
Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148	
Борш с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,830	8,000	10,650	120,000	95	
Азу из говядины "по-татарски"	г	240	13,300	12,700	4,000	325,500	364	
Сок виноградный	г	205	0,600	0,400	32,600	140,000	501	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:		755	24,870	22,160	70,010	706,600		
Всего день:			45,170	47,940	125,790	1177,000		
9 день	ЗАВТРАК							9 день
Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366	
Макароны отварные	г	150	5,550	4,950	29,550	184,500	256	
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82	
Итого завтрак:		620	26,950	20,230	61,830	548,100		
ОБЕД								
Салат из белокочанной капусты с морковью	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1	
Суп гороховый на м/б	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144	
Оладьи из печени по-кунцевски	г	90	15,000	5,000	14,000	173,000	357	
Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241	
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:		750	33,000	17,400	106,300	733,100		
Всего день:			59,950	37,630	168,130	1281,200		
10 день	ЗАВТРАК							10 день
Каша рисовая вязкая	г	180	2,700	3,600	28,300	208,430	217	
Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459	
Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79	
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Банан	г	143	1,800	0,600	22,800	96,000	82	
Итого завтрак:		563	6,460	12,080	71,010	470,010		
ОБЕД								
Огурец свежий	г	60	0,400	0,060	1,140	6,600	148	
Щи из свежей капусты на м/б	г	200	7,500	5,100	3,040	136,000	106	
Рыба тушёная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299	
Картофель отварной	г	150	3,100	5,300	19,800	180,000	426	
Сок мультифруктовый	г	205	0,200	0,000	24,000	100,000	501	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:		795	23,680	16,400	72,890	706,660		
Всего день:			30,140	28,480	143,900	1176,670		

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
-------	------	----------	--------------

46,817	37,788	141,366	1 171,518
--------	--------	---------	-----------

64	65,8	279	1958
----	------	-----	------

38,4	39,48	167,4	1174,8
------	-------	-------	--------

За две недели в день